



Smart Reading
Умное чтение на русском языке



Mating in captivity.
Unlocking erotic
intelligence
Esther Perel

Размножение в неволе

Как примирить эротику и быт

Эстер Перель

Smart Reading

**Размножение в неволе. Как
примири́ть эротику и быт.
Эстер Перель. Саммари
Серия «Smart Reading. Ценные
идеи из лучших книг. Саммари»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69277183

*Размножение в неволе. Как примири́ть эротику и быт. Эстер Перель.
Саммари:*

Аннотация

Это саммари – сокращенная версия книги «Размножение в неволе. Как примири́ть эротику и быт» Эстер Перель. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

Все знают, что сохранить счастливые отношения на долгие годы сложно. Почему у некоторых пар это получается?

Как сочетать постоянные отношения и потребность в новизне? Как сохранить привлекательность для партнера в долгосрочной перспективе? Что такое эмоциональная близость и как построить в семье здоровые границы? Как повысить свой эротический интеллект?

Семейный психотерапевт Эстер Перель тридцать лет консультирует пары и отвечает на эти вопросы. Полученные выводы она изложила в книге.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Два полюса потребностей	6
Здоровые границы	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Размножение в неволе. Как примирить эротику и быт.

Эстер Перель. Саммари

Оригинальное название:

Mating in captivity. Unlocking erotic intelligence

Автор:

Esther Perel

www.smartreading.ru

Два полюса потребностей

Сохранить отношения на долгие годы сложно потому, что для этого нужно увязать два противоречащих явления: свободу и привязанность. Нельзя выбрать что-то одно – для выживания семейной системы нужны оба полюса. Это как вдох и выдох – нам необходимо и то и другое. Постоянная стабильность не дает развиваться и двигаться вперед, лишает гибкости и адаптивности. А вечные изменения без возможности остановиться и осмыслить происходящее приводят к хаосу и повышенной тревожности.

На протяжении всей нашей жизни, особенно в ее первой половине, периоды смелости и готовности рисковать сменяются периодами поиска безопасности и стабильности. После некоторых колебаний каждый из нас, как правило, начинает тяготеть к одному из полюсов. Но это не значит, что другой полюс становится ненужным, – оба важны для поддержания жизненного баланса.

► **На одной чаше весов мы имеем потребности, которые относятся к безопасности:** это привязанность, стабильность, эмоциональная близость, доверие, комфорт, предсказуемость, слаженность действий.

► **На другой – потребности, связанные со свободой:** это риск, новизна, возбуждение, вызов, восхищение, любо-

пытство, расширение горизонтов.

Когда мы влюбляемся, в нас бурлит адская смесь потребностей сразу из двух полюсов. Но доминирует потребность в новизне, и она же удовлетворяется, а потребность в комфорте, близости, безопасности и стабильности питается надеждой. Если влюбленность оказывается взаимной и отношения развиваются, то потребность в новизне уступает место потребностям из другой чаши весов. При благоприятном раскладе они тоже удовлетворяются, и медовый месяц на некоторое время перетекает в счастливую семейную жизнь.

Потом часто бывает, что баланс удовлетворения этих потребностей нарушается. У кого-то страдает потребность в близости, потому что, допустим, партнер быстро меняется, увлекается, много ездит, завоевывает новые миры, а свою половину «оставляет в порту». Или, наоборот, не хватает драйва из другой чаши весов: партнер оказывается стабильным, предсказуемым, безопасным, заботливым, но в нем уже вроде как нет ничего нового и живет он более-менее рутинной жизнью.

Долгая фрустрация потребностей одного полюса ведет к кризису. В длительных отношениях чаще всего преобладает история, связанная с безопасностью и стабильностью, а потребности из спектра свободы «пылятся в шкафу и ждут своего часа».

Мы так устроены: чем доверительнее наши отноше-

ния, тем меньше в них огня. Для кого-то это нормально. Не всем нужна страсть в отношениях. Некоторым парам достаточно теплых чувств, нежности, взаимной поддержки – универсального рецепта тут нет. И все же совсем забывать про баланс потребностей двух полюсов не стоит, потому что в его основе здоровые границы между партнерами, наличие которых дает больше шансов на долгую и счастливую совместную жизнь.

Здоровые границы

Зачем нужна дистанция?

В норме границы между партнерами выглядят как на первой картинке: две окружности не пересекаются, между ними есть расстояние и взаимодействие (показано стрелками).

Размеры нейтральной территории могут быть разными, главное, чтобы дистанция не препятствовала взаимодействию. Если границы чрезмерно отдалены друг от друга и защищаются слишком рьяно, то это также считается проблемой, как и слияние. Как правило, такое бывает у людей, чьи границы раньше, чаще всего в детстве, грубо нарушались. Теперь они создают многослойную защиту.



Мы путаем любовь со слиянием, когда границы двух людей частично или полностью пересекаются. На рисунке ниже показан этот вариант нездоровых отношений. Область слияния может быть разной – чем она больше, чем сложнее паре сохранить баланс потребностей из полюсов свободы и безопасности.



Полезная разделенность

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.